



Un soignant (ou une soignante) est une personne qui aide à prendre soin d'une personne atteinte d'un cancer. Dans la plupart des cas, le soignant principal n'est pas rémunéré. Il s'agit souvent d'un(e) conjoint(e), un(e) partenaire ou un enfant adulte. Parfois, des ami(e)s proches, collègues de travail ou voisin(e)s remplissent ce rôle. Le soignant constitue une partie importante des soins d'une personne atteinte d'un cancer.



Que fait un soignant ?

Le soignant fait partie de l'équipe de soins contre le cancer, qui comporte également la personne atteinte du cancer et le personnel médical. Les

soignants aident la personne atteinte d'un cancer dans beaucoup de domaines, par exemple :

- Faire sa toilette et s'habiller.
- Manger et se reposer.
- Prendre des médicaments.
- Prendre note des rendez-vous et les respecter.
- Résoudre les problèmes d'assurance.
- Organiser les déplacements pour les rendez-vous.
- Aider à répondre aux besoins d'autres membres de la famille.
- Parler à l'équipe de soins du cancer.
- Aider la personne atteinte du cancer à vivre aussi normalement que possible.



Comment être un bon soignant

Un bon soignant est souvent la seule personne qui sait tout ce qui se passe dans la vie du patient. N'hésitez pas à poser

des questions et à prendre des notes lors des rendez-vous chez le médecin. Demandez qui sont les membres de l'équipe de soins contre le cancer, et comment les contacter.

- Encouragez la personne atteinte du cancer à faire son possible pour se sentir mieux.

- Laissez la personne atteinte du cancer prendre ses propres décisions. Si elle se sent dépassée par les décisions à prendre, donnez-lui des choix simples.
- Si la personne atteinte du cancer agit d'une manière qui peut lui nuire, obtenez de l'aide et parlez-en à l'équipe de soins du cancer. Par exemple, si la personne ne prend pas ses médicaments ou ne respecte pas ses limites physiques, il ne faut pas ignorer ces mauvais choix.
- Parfois, vous devrez peut-être établir des limites pour la personne atteinte du cancer. Par exemple, vous pourriez l'encourager à prendre soin d'elle-même autant que possible et à parler d'autres choses que le cancer et la maladie.
- Souvenez-vous que vous pouvez également recourir à une aide professionnelle. Quand on prend soin d'une personne atteinte du cancer, il est normal de se sentir dépassé de temps à autre. Demandez de l'aide à l'équipe de soins du cancer lorsque vous en avez besoin.
- Veillez à vos propres besoins. Pendant que vous aidez la personne atteinte du cancer, vous devez également prendre soin de vous-même. Assurez-vous de respecter vos propres rendez-vous chez le médecin, de dormir suffisamment, de faire de l'exercice physique, de manger sain et de maintenir votre routine normale tant que possible.
- N'essayez pas de tout faire de vous-même ! Demandez de l'aide à d'autres personnes. Faites-les participer à votre vie et à ce que vous devez faire pour la personne atteinte du cancer.



Lorsque d'autres personnes veulent vous aider

- Demander ou accepter de l'aide peut alléger votre tâche et vous donner du temps pour prendre soin de vous.
- Pensez aux situations dans lesquelles vous pourriez avoir besoin d'aide. Faites-en une liste ou notez-les sur un calendrier.
- Organisez régulièrement des réunions familiales pour que tout le monde soit impliqué. Tirez parti de ces réunions pour les mettre au courant et planifier les soins. Incluez également la personne atteinte du cancer.
- Demandez à vos proches à quels moments ils peuvent vous aider et quelles tâches ils s'estiment capables de faire. Décrivez clairement ce dont vous avez besoin.
- Assurez-vous que chaque personne remplit son rôle et notez les tâches réalisées par chacun.



Et si j'ai fait une erreur ?

Malgré tous vos efforts, il est probable qu'à un moment donné, vous aviez l'impression de ne pas avoir fait quelque chose aussi bien que possible. En tant que soignant, vous faites de votre mieux. Parfois, vous penserez que vous auriez pu mieux gérer une situation ou mieux faire quelque chose. Essayez de ne pas culpabiliser. Efforcez-vous de vous pardonner et continuez votre travail. Il vaut mieux garder votre sens de l'humour. Concentrez-vous sur les choses que vous faites bien.

Être soignant, ce n'est pas facile, mais cela peut être valorisant.



Pour en savoir plus et pour obtenir des réponses à vos questions, consultez le site de l'American Cancer Society : **cancer.org** ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.